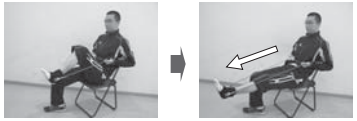
【トレーニングの注意点】　　⚠ 注意

・けって無理をせず、気持のよい範囲で行いましょう。
・トレーニング中は呼吸を止めない様に注意しましょう。
・トレーニング中に痛みを感じた場合は、すぐにトレーニングを中止し、必要に応じて医師の診察を受けてください。

【ご使用方法】

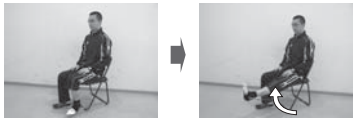
● レッグプレス（足の筋群）

主に大腿部の筋肉を使います。
膝の過伸展に気をつけ、息を
はきながら踏込んでみましょう。



● レッグエクステンション（足の筋群）

大腿四頭筋のトレーニングです。
反動をつけず、つま先を起こして
ゆっくり丁寧に膝を伸ばしましょう。

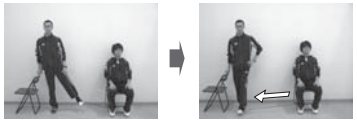


● 外転（モモの外・おしりの筋肉）

中殿筋は歩行の安定や転倒防止
のために大事な筋肉です。
つま先は正面に向け片脚ずつ外側
にゆっくり開いていきます。

● 内転（モモの内側・内転筋群）

外側から内側に足を閉じるように
力を加えていきます。
こちらもつま先は正面に向けて、
反動を使わず行いましょう。



【仕様】

● 品　名：Ankle　band（足具ちゃん）
● 材　質：ナイロン・ポリエステル・ポリエチレン・ダイキャスト
● 規　格：左右兼用

【サイズ表】

サイズ	品　番	適用範囲（シューズサイズ）	1 函入数
S	AG2001	19.0cm ～ 22.0cm	1 コ
M	AG2002	22.0cm ～ 25.0cm	1 コ
L	AG2003	25.0cm ～ 28.0cm	1 コ

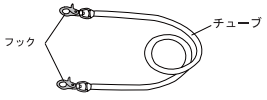
日常使用されているシューズの大きさに合わせて、サイズ表と照らし合わせてお選びください。
適用範囲が 2 サイズのさかいになった場合は、大きい方のサイズをお選びください。

【別途販売品】

※フィットネスチューブは消耗品です早めに交換してください。

● 品　名：Fitness　tube（フィットネスチューブ）
● 規　格：チューブ＋フック（2個）セット
● サイズ：長さ約 2m
● 引張り強度表：

色（カラー）	品　番	強　度
イエロー	FT3001	弱
レッド	FT3002	中
グリーン	FT3003	強



チューブの引張り強度は弱・中・強の
３種類より選択できます。
お好みの強さをお選びください。

※製品の仕様は、改良などの理由により変更することがあります。
※製品には万全を期しておりますが、万一不良等にお気づきの点がありましたら販売店または下記の住所までご連絡ください。

販売元　**株式会社やまびこスケートの森**
〒394-0055　長野県岡谷市字内山 4769 番 14
TEL　0266-24-5210　FAX　0266-24-5202

製造元　**エスク・サンエススケート株式会社**

※パッケージの廃棄については各地方自治体の処理方法に従ってください　パッケージ本体：PET・紙

ESC　2009.11.12（改版）

Ankle band【足具ちゃん】

取扱説明書

このたびは、本製品をお買い上げいただきまして、ありがとうございます。安全にご利用いただくために、必ずご使用前に本取扱説明書をお読みください。また、お読みになった後もいつでも読めるように大切に保管してください。

【用途】

● 本製品は、足関節用チューブトレーニング補助具です。足関節サポーター形状にゴムチューブを取り付ける金具を取り付けてあり、下肢のトレーニングを効果的に行うことができます。
● 本製品はトレーニング用品です。用途以外の使用はしないでください。
● ご使用の際は医師やインストラクターの指導下でおこなってください。

【はじめにお読みください】

● 本製品はゴムチューブを使用したチューブトレーニング用補助具です。ご使用の際はチューブを別途ご用意ください。（別途販売品　フィットネスチューブ）
● 本製品を使用する前に必ずサイズが合っているかどうか再度確認してください。サイズ表は本取扱説明書の巻末にあります。
● 本取扱説明書のイラストでは、説明をわかりやすくするために、製品の色を白黒の2色で表現していますが実際の製品はブラック一色です。

● 本取扱説明書では、安全に関わる注意事項をその危険の大きさの程度に応じて次の様に分類しています。

⚠ 警告・・・誤った使い方をすると、人が重傷を負う可能性がある内容

⚠ 注意・・・誤った使い方をすると、人が軽傷を負うか、または、本製品以外の財物に損傷を与える可能性のある内容